



Bij deze trainingsvorm staat het positiekiezen in balbezit centraal, waarbij de aanvaller of speler in balbezit, met zijn rug naar zijn directe tegenstander staat gedraaid. De trainer kan gebruikmaken van de volgende coachopmerkingen: kies positie ver bij de balbezitter vandaar en creëer ruimte voor jezelf, kies versnellend positie zonder bal, beweeg naar de zijkanten in plaats van in een rechte lijn naar de bal.

Organisatie

- Speelveld 18/12 meter (4 keer uitzetten)
- Drie of vier 3-tallen
- Doorwisselen na 1 actie 1->2->3->1

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- Speler 1 (onderin beeld) passt de bal naar de aanvaller speler 2.
- Speler 3 verdedigt actief en probeert de bal te veroveren.
- Speler 2 scoort in 1 van de twee kleine doeltjes.
- Speler 3 scoort door de bal naar speler 1 te passen.

Overige

Makkelijker maken:

- Verdediger verdedigt actief na de aanname
- Verdediger verdedigt actief tijdens de aanname

Moeilijker maken:

- Aanvaller mag terugspelen naar speler 1
- Speelveld verkleinen
- 2 tegen 2 ipv 1 tegen 1